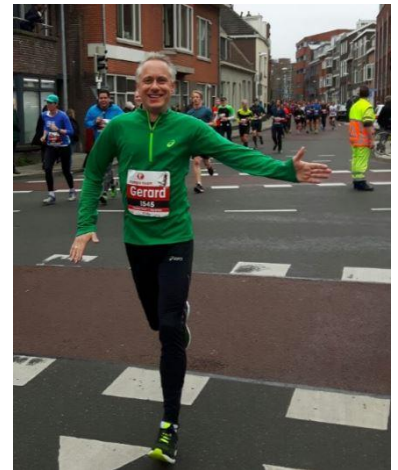


Gerard 9 jaar later opnieuw de halve marathon – door Hans Slijkerman

Gerard Lettinck liep onlangs in Utrecht de halve marathon. Het was 9 jaar geleden, Eindhoven, dat hij dit, veel jonger nog, voor het laatst had gedaan. Hij werkte zeer bewust naar 20 maart jongstleden toe; lees hieronder zijn verhaal. Gerard is een voorbeeld van een serieuze en ook ambitieuze hardloper, die binnen de beperkte mogelijkheden om tijd vrij te maken voor training, zijn eigen progressie wil boeken.



Wat beweegt iemand die een drukke baan heeft, én een gezin én nog een hobby waar hij graag mee bezig is, doelen na te streven op de halve marathon? Tussen 'Utrecht', 20 maart jl. en het jaar dat daaraan voorafging, gebeurden er verschillende dingen. Om met iets niet direct voor de hand liggends te beginnen: in 2015 deed Gerard mee aan een preventief gezondheidsonderzoek op zijn werk. Conclusie: er konden wel wat kilo's af en met zijn zittende beroep bleek de tijd er rijp voor dat hij meer werk ging maken van zijn algehele conditie.

Estafettemarathon



Afgelopen zomer was het gezin Lettinck in Frankrijk en Gerard kreeg de smaak te pakken van het lopen van afstanden op het geaccidenteerde terrein in de buurt van de camping. Om de dag een kilometer of 5; dat telt aan. Dan was er in november de estafettemarathon waar we met velen van ons in Nieuwegein aan hebben deelgenomen. Gerard had ernaar toegewerkt en trof het dat hij voor zijn 10,5 km als eerste van start kon van zijn team. Het mooie daarvan was dat hij echt strijd kon leveren met andere eerste lopers van hun eigen estafetteteam. Met een persoonlijke splittijd van 45.54 op het 10 km-punt kwam hij bijna aan één van zijn hardloepdoelen: de 10 km in 45 minuten lopen.

Gerard sloeg het afgelopen seizoen bijna geen Vlinderloop over en in februari en maart liep hij de 15.2 km, na eerder steeds de 11.1 km gedaan te hebben. Hij was benieuwd in hoeverre

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2		Datum	Wedstrijd	Afstand in KM	Tijd	Snelheid per uur	Tempo per 1 kilometer	Tijd 10 km
3		11-04-2015	Vlinderloop	11,1	55,29	12,05	4,98	49,81
4		09-05-2015	Vlinderloop	11,1	55,43	12,02	4,99	49,94
5		13-05-2015	Testloop LGH	5,0	23,03	13,03	4,61	
6		23-06-2015	Testloop LGH	5,0	22,31	13,45	4,46	
7		17-09-2015	80 van Houten	10,0	47,15	12,73	4,72	47,15
8		10-10-2015	Vlinderloop	11,1	52,41	12,71	4,72	47,22
9		14-11-2015	Vlinderloop	11,1	52,11	12,78	4,69	46,95
10		22-11-2015	Estafette Marathon Nieuwegein	10,5	48,20	13,07	4,59	45,90
11		19-12-2015	Linschotenloop	10,5	48,36	13,03	4,61	46,06
12		09-01-2016	Vlinderloop	11,1	51,25	13,00	4,62	46,17
13		13-02-2016	Vlinderloop	15,2	72,46	12,59	4,77	47,67
14		06-03-2016	Duurloop	12,2	58,00	12,62	4,75	47,54
15		12-03-2016	Vlinderloop	15,2	72,48	12,58	4,77	47,68
16		20-03-2016	Utrecht 1/2 Marathon	21,2	108,22	11,75	5,10	51,05
17								
18			Streeftijd	10	45,00	13,33	4,50	45,00

het hem zou lukken om zijn tempo van de 11.1 te continueren op de 15.2 km. Zie het prima Exceloverzicht waarin Gerards verrichtingen precies te volgen zijn. Gerard is een man van de cijfers, dat moge duidelijk zijn. Last but not least: Linschoten, afgelopen december. Wat hier vooral bijdroeg aan zijn ambities en loopplezier waren de hele ambiance van een 'echt' loopevenement en de gezelligheid en looplust van een grote groep andere LGH'ers. LGH'ers die het dan ook nog hadden over 'Utrecht', de halve of zelfs hele marathon die ze daar van plan waren te gaan doen.

Streeftijd 1.40.00

Tot zover wat er aan de halve marathon voorafging. Hoe was de dag zelf? Al met al tot veel tevredenheid stemmend en leerzaam. Als winst bovendien ideeën over hoe een volgende keer de 21.1 km te bedwingen. Gerard had een behoorlijke ambitie gesteld voor zichzelf: rond de 1.40.00 eindigen. Daarmee zijn tempo van de laatste keer 15.2 km Vlinderloop doortrekkend. Dat dat niet kon lukken, was hem na 5 km al zo'n beetje duidelijk. Hij had niet echt iemand om zich aan op te trekken en omdat hij bij de start achterin het deelnemersveld stond, kostte het relatief veel tijd om naar voren te komen en daarmee loopruimte te krijgen.

Maar daarom niet getreurd! Gerard besloot al snel om dan vooral te genieten van het hele gebeuren, lopend door het mooie buitengebied van Utrecht en het historische hart van de Domstad. En genieten van het publiek, in het bijzonder zijn eigen publiek: Sascha, zijn vrouw, zoon Bram en ook een broer die speciaal was gekomen om hem aan te moedigen. En, zo bedacht Gerard zich, ik hoef ook niets te bewijzen, dus gewoon lekker lopen. Met zijn eindtijd van 1.48.00 kwam hij in de klassering als nummer 170 precies in het midden van zijn leeftijdscategorie uit en dat voelt goed.



Geocaching

Tot zover de halve marathon van Utrecht op 20 maart. Boven al even aan gerefereerd: drukke baan, gezin en een grote hobby; nu de toelichting. Gerard is financieel manager bij High Voltage Engineering, leverancier van deeltjesversnellers. Een productiebedrijf met zo'n 80 man, in Amersfoort. Gerard leidt een klein team voor de financiële zaken en daarnaast is hij ook actief voor de personeelsvereniging. Dat kan er nog wel bij...Thuis Sascha en drie pubers: Amber, Bram en Tim. De grote hobby: geocaching. Hier gaan we het nu verder maar even niet over hebben; misschien een andere keer in de serie 'Fanatieke hobbyisten bij LGH' o.i.d. Wat ik maar wil zeggen: Gerard is een fervent beoefenaar van deze recreatiesport. Voor wie meer wil weten, kijk b.v. op <https://www.youtube.com/watch?v=-4VFeYZTTYs> .

Evenementencommissie

Of Gerard niet al druk genoeg is, is hij ook nog eens sinds 2015 lid van de Evenementencommissie. Hij wil graag iets terugdoen voor wat AVH/LGH voor hem al die jaren heeft betekend. Voorheen was Gerard jaren actief als papierophaler voor de basisschool van zijn kinderen. Dat betekende 1 x per maand een zaterdag werken als vrijwilliger (de zogenaamde 'klikloop'). De Vlinderloop kon hiervoor mooi in de plaats komen, ook 1 x per maand.

